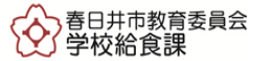




# 9月 小学校給食こんだて表



今月のこんだて目標 **夏バテを回復する食事をとろう**

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ふだまじる	とうふ かまぼこ		にんじん	だいこん こんにやく ねぎ	たまふ	
	まぐろのあまからに きざみたくあん	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが だいこん	さとう	
	てまきのり		のり			さとう	
	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
5 月	やさいのスープに	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	スラッピージョー	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	レンズまめ パンこ さとう	
	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
6 火	はるさめスープ	ぶたにく えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ	
	にくだんごのあまずあん	とりにく うずらたまご		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
7 水	とうがんのカレースープ	とりにく		にんじん オクラ	とうがん たまねぎ とうもろこし エリンギ	カレールウ	
	ピリからだいず	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう	ごまあぶら
	きゅうきゅう ごもくごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ	こめ もちごめ でんぷん さつまいも	なたねあぶら
8 木	ぶたじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ まめみそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
9 金	おつきみじる	とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	もち	
	さといもコロッケ えだまめ おつきみゼリー	とりにく			えだまめ みかん	さといも パンこ さとう	こめあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにやく ごぼう ねぎ えのきたけ		ごまあぶら
12 月	ニギスフライ	ニギス				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	おひたし			にんじん こまつな	もやし	さとう	
	チーズ		チーズ				
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
13 火	なまあげのちゅうかに	なまあげ うずらたまご ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	しろごま ごまあぶら
	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン	
14 水	ドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし いちじく にんにく	カレールウ さとう	
	コロコロポテトサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブゆ
	ほしござかな		いわし			さとう でんぷん	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
15 木	やさいとぶたにくのもの	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく たけのこ しいたけ	さとう	
	ささみおそばいにくフライ	とりにく		おそば	うめ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ		きゅうり	さとう	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ まめみそ	わかめ	にんじん	こんにやく えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう	
	やさいのごまじょうゆあえ			にんじん	もやし		しろごま ごまあぶら
ゆかりのふりかけ			あかしそ		さとう		

日 曜	9月 こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
20 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ごじる	とうふ とうにゅう だいず あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	
	れいとうみかん				みかん		
21 水	クロスロールパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	きのこチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ	じゃがいも ホワイトルウ	バター
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		こめあぶら
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	さといものにも	がんとどき	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	さといも さとう	
	かぼちゃのてんぷら(2こ)			かぼちゃ		こむぎこ でんぷん	こめあぶら
	きゅうりのゆかりあえ			あかしそ	きゅうり	さとう	
	おはぎ					あずき さとう もちこめ	
① 26 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	いわしのつみれじる	とうふ いわし たら		にんじん	だいこん ねぎ しいたけ		
	にくみそひじきどん	ぶたにく まめみそ	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	こうやどうふのたまごとじ	たまご とりにく かまぼこ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	あじのフリッター(2こ)	あじ オキアミ	あおさ			こむぎこ	だいずあぶら こめあぶら
	キャベツのサワーづけ			にんじん	キャベツ	さとう	
28 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	えびとだいずのからあげ	えび だいず				でんぷん	こめあぶら
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ぶたどん	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	きりぼしだいこんサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	しろごま たまごなし マヨネーズ
	れいとうみかん				みかん		
30 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	とんこつラーメン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	でんぷん	
	はるさめサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら
	ミニぶどうゼリー				ぶどう	さとう	

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。 ④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

か な がわけん きょうどりょうり  
神奈川県の郷土料理


12日(月) けんちん汁

か な がわけんかまくらし けんちんじょう いてら つく  
神奈川県鎌倉市にある建長寺というお寺で作られた  
のが始まりとされており、「建長の汁」と呼ばれてい  
ましたが、やがて「けんちん汁」と名前が変化しました。

あいちけん とくさんひん つが りょうり  
愛知県の特産品を使った料理

15日(木) ささみ大葉梅肉フライ

あいちけん のうぎょう さか せいさんりょうぜんこくいちい やさい  
愛知県は、農業が盛んで、生産量全国一位の野菜  
ががたくさんあり、そのうちの 하나가「大葉」です。  
「青じそ」とも呼ばれ、さわやかな香りが特徴です。



こんげつ こんだてしょうかい  
今月の献立紹介


21日(水) きのこチャウダー

2~4年生は、国語で「秋がいっぱい」「秋のくらし」「秋のたのしみ」の単元をそれぞれが学習します。秋は、いろんな食  
べ物の収穫を迎える季節です。旬のきのこが入った「きのこチャウダー」を食べ、国語の学習につなげましょう。

給食費の お知らせ	単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
	245円	7月分	12	2,940円	令和4年8月31日(水)
		9月分	19	4,655円	令和4年10月31日(月)

ほうさい かんが きゅうしょく  
防災を考える給食

8日(木) 9月1日は「防災の日」です。  
災害に備えて、これからできることを考えてみましょう。



- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。  
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

春日井市ホームページで  
アレルギー献立表が見られます。

